

این راهنما برای مواقعی است که دسترسی به آب آشامیدنی سالم از طریق شبکه آبرسانی عمومی مختل شده است. هدف از این راهنما حفظ سلامت عمومی و پیشگیری از بیماری‌های ناشی از مصرف آب آلوده است.

تهیه و استفاده از محلول «کلرمادر ۱ درصد» برای گندزدایی آب:

❑ استفاده از پودر پرکلرین

در صورتی که از پودر پرکلرین برای تهیه محلول کلرمادر استفاده می‌کنید مقدار ۱۵ گرم (تقریباً یک قاشق غذاخوری سرپُر) از پودر پرکلرین (با خلوص ۶۵٪ مخصوص تصفیه آب) را در یک لیتر آب تمیز حل کنید. پس از ته نشینی ناخالصی‌های موجود، مایع حاصل دارای کلرمادر یک درصد می‌باشد.

❑ استفاده از محلول آب ژاول

در صورتی که از محلول آب ژاول ۱۵٪ برای تهیه محلول کلرمادر استفاده می‌کنید مقدار ۷۰ میلی‌لیتر (گرم) را در یک لیتر آب حل کنید. پس از ته نشینی ناخالصی‌های موجود، مایع حاصل دارای کلرمادر ۱ درصد می‌باشد.

❑ استفاده از مایع سفیدکننده خانگی (بدون عطر، رنگ و مواد افزودنی دیگر)

در صورتی که از مایع سفیدکننده خانگی (بدون عطر، رنگ و مواد افزودنی دیگر) ۵٪ برای تهیه محلول کلرمادر استفاده می‌کنید، مقدار ۲۰۰ میلی‌لیتر (گرم) را در یک لیتر آب حل کنید. پس از ته نشینی ناخالصی‌های موجود، مایع حاصل دارای کلر مادر یک درصد می‌باشد.

❑ برای تعیین اندازه دقیق این مواد بهتر است از ترازوی خانگی استفاده کنید در غیراین صورت از مقادیر تقریبی زیر می‌توانید استفاده کنید.

❖ یک قاشق غذاخوری سرپُر (نه تخت) از پودر پرکلرین تقریباً معادل ۱۵ گرم است.

❖ ۵ قاشق غذاخوری (هر قاشق غذاخوری حدود ۱۵ میلی‌لیتر است) از مایع آب ژاول ۱۵٪ تقریباً ۷۰ میلی‌لیتر است.

❖ ۱۴ قاشق غذاخوری (هر قاشق حدود ۱۵ میلی‌لیتر) مایع سفیدکننده خانگی تقریباً ۲۰۰ میلی‌لیتر است.

❑ نحوه استفاده از محلول کلرمادر ۱ درصد برای گندزدایی آب:

۱- به ازای هر لیتر آبی که می‌خواهید مصرف کنید، ۳ تا ۷ قطره از محلول کلرمادر ۱ درصد را به آن اضافه کنید (مقدار دقیق آن بسته به میزان کلر خواهی آب است).

۲- پس از اضافه کردن کلرمادر، درب ظرف را ببندید و خوب هم بزنید. حداقل ۳۰ دقیقه صبر کنید تا گندزدایی انجام شود.

۳- پس از ۳۰ دقیقه، آب آماده مصرف است. بوی ضعیف کلر نشانه اثرگذاری آن است.

اولویت استفاده از منابع آب در صورت قطعی آب شبکه توزیع

۱. آب بسته‌بندی (بطری پت یا کیسه‌ای):

در صورت امکان، حتماً از آب بسته‌بندی (پت) که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت و نشان استاندارد سازمان ملی استاندارد ایران است یا آب کیسه‌ای که توسط شرکت آب و فاضلاب با مجوز مرکز بهداشت توزیع می‌شود، استفاده کنید.

۲. آب تانکرهای ثابت یا سیار:

تنها از آب تانکرهای ثابت یا سیار توزیع آب که توسط شرکت آب و فاضلاب یا سازمان‌های ذی‌صلاح (مانند هلال احمر) با مجوز وزارت بهداشت عرضه می‌شوند، استفاده کنید. از پذیرش آب از منابع نامعلوم و بدون مجوز خودداری نمایید.

۳. هر نوع آب در دسترس (به عنوان آخرین راه‌حل):

در صورتی که هیچ‌کدام از منابع فوق در دسترس نبود، به عنوان آخرین اولویت، از بهترین آب در اختیار پس از صاف‌سازی (کدورت زدایی) و سالم‌سازی استفاده نمایید.

ظروف نگهداری آب:

آب سالم را در ظروف کاملاً پاکیزه و تمیز نگهداری کنید. این ظروف باید قابلیت محفوظ نگه‌داشتن آب را داشته باشند، مانند:

بطری‌های پلاستیکی نو (یا پت) با درب کاملاً بسته.

ظروف شیشه‌ای یا استیل ضد زنگ با درب محکم.

دبه‌های پلاستیکی مخصوص نگهداری مواد غذایی دارای درب ظروف را در مکانی خنک، تاریک و دور از مواد شیمیایی نگهداری کنید.

روش‌های سریع و ایمن برای سالم‌سازی آب در شرایط اضطراری

اگر به آب بسته‌بندی یا منابع مطمئن دسترسی ندارید و فقط آب‌خام در دسترس است، می‌توانید با یکی از روش‌های زیر آن را سالم‌سازی کنید:

تأکید می‌شود که این روش‌ها در شرایطی استفاده می‌شوند که آب بسته‌بندی و منابع مطمئن در دسترس نیستند. اولویت اول، استفاده از آب بسته‌بندی یا آب تصفیه‌شده و تائید شده است.

۱. کدورت‌زدایی

در صورت کدر بودن آب، یک پارچه نخی تمیز و متراکم را آماده کنید.

آب کدر را به آرامی از روی پارچه عبور دهید تا ذرات معلق در پارچه باقی بمانند و سپس با یکی از روش‌های ذیل سالم‌سازی نمایید.

۲. جوشاندن (بهترین و مطمئن‌ترین روش):

اب را به مدت حداقل ۱ تا ۳ دقیقه به جوش کامل برسانید. پس از جوشاندن، اجازه دهید آب خنک شود و سپس مصرف کنید. جوشاندن، تمام میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا را از بین می‌برد.

۳. کلرزی با قرص یا محلول کلر:

روش اول؛ استفاده از قرص کلر: در صورت دسترسی، از قرص‌های کلر مخصوص تصفیه آب که از مراکز بهداشت یا داروخانه‌ها تهیه می‌شود، طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی استفاده کنید.

روش دوم؛ استفاده از محلول کلر مادر: در ادامه توضیحات در مورد این روش ارائه شده است:

هشدارها

- از مصرف آب از منابع ناامن جداً خودداری کنید.
- هرگز از آب چشمه‌ها، قنات‌ها، چاه‌های آب که سلامت آن‌ها توسط مراکز بهداشت تأیید نشده، استفاده نکنید. این منابع ممکن است حاوی آلاینده‌های میکروبی و شیمیایی خطرناک باشند.
- از آب جمع‌شده در گودال‌ها، تانکرهایی با درب باز، جوی‌ها، کانال‌های آب‌های سطحی را کد به‌هیچ‌عنوان ننوشید.
- اگر آب دارای تغییر رنگ (غیر از رنگ طبیعی)، کدر، دارای ذرات معلق، یا بوی نامطبوع (مانند بوی گوگرد، کلر زیاد، بوی شبیه مواد نفتی یا تخم‌مرغ گندیده) بود، از مصرف آن برای آشامیدن، پخت‌وپز، و حتی شستشوی میوه و سبزیجات خودداری کنید.

نکات مهم:

- اهمیت بهداشت آب را به اعضای خانواده آموزش دهید.
- کودکان، سالمندان و بیماران نسبت به آب غیربهداشتی، آسیب‌پذیری بیشتری دارند.
- بهداشت دست و شستشوی دست‌ها با آب و صابون، عامل مهمی در سلامتی است.
- از یخ‌های فله‌ای، یا یخ‌هایی که بدون لفاف و در محیط باز عرضه می‌شوند، برای شرب یا خنک‌کردن آب آشامیدنی استفاده نکنید. این یخ‌ها می‌توانند منبع انتقال میکروب‌ها باشند.
- در صورت نیاز به استفاده از یخ، فقط از یخ‌های بهداشتی و بسته‌بندی شده دارای مجوز استفاده کنید.